

食欲の秋



胃腸のケアが健康のカギ

秋になると朝夕の暑さも和らぎ過ごしやすくなる一方で、気温の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして秋は、さんま、秋茄子、栗、さつまいもなど、旬の美味しい食材が広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日ごろから胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

●○秋になるとなぜ食欲が出るの？¹⁾○●

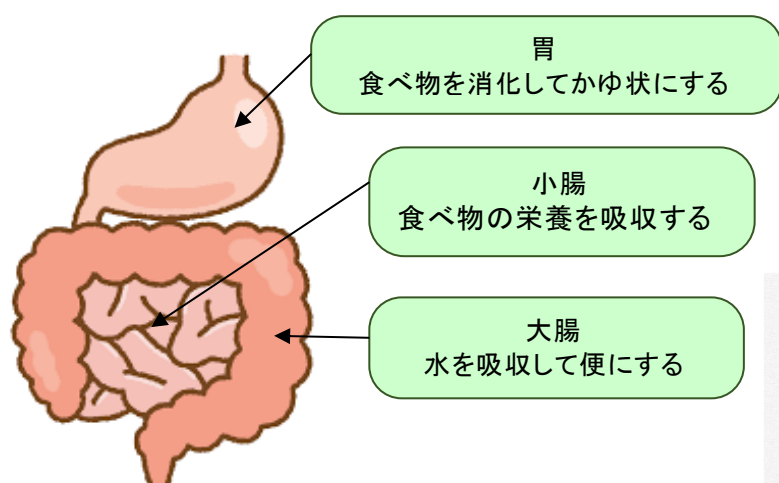
秋から冬にかけては「食欲の秋」と言われるように、食欲がアップする人が多いのではないのでしょうか？なぜ「秋」に食欲が増すのでしょうか？食欲に影響を与える要因は様々なので単純には言えませんが、根拠と裏付けがあるものとして、以下の事が考えられています。

- 【セロトニン分泌の低下】脳内には「セロトニン」という精神の安定化を保つ物質があり、膨満感を与えて食欲を抑える働きをしています。この成分の分泌量は日光に当たる時間と比例していて、日照時間が減る秋にはセロトニンの量が減ってしまいます。このため食欲が増すといわれています。
- 【気温の変化に対する体の反応】秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。体は、エネルギーを補給しようと食欲が湧くと考えられています。

●○胃腸の不調は全身の健康にも影響^{2,3)}○●

食べ物は、口から入ってすぐに、栄養として働くわけではなく、しっかり口で咀嚼し、胃腸で消化・吸収され、全身の器官や臓器に送りだされる必要があります。

食べ過ぎやよく噛まない習慣、不規則な食生活などから消化・吸収の能力が低下していると、せっかく栄養価の高い食事をしていても体にうまく取り込むことができません。その結果、消化液のコントロールが利かなくなり、さらに消化・吸収力が弱まるという悪循環につながります。また、未消化物が腸内に残ることで腸内環境が悪化し免疫力の低下にもつながるなど胃腸の不調は全身の健康に大きく影響しています。元気な胃腸は、健康にとって重要なカギともいえるのです。



(参考)

- 1) 季節によって食欲がアップするのはなぜ？「からだカルテ」
<https://www.karadakarute.jp/hlp/column/detail/28>
- 2) 9月食事を正しくして胃腸の調子を整える (全国健康保険協会)
- 3) 「胃のケア」で食欲の秋を満喫 (サワイ健康推進課)
- 4) 脳腸相関が科学的に説明できるようになってきています (太陽化学株式会社)

●○消化・吸収力を高めて身体を好循環に^{2~4)}○●

胃や腸の調子を整え、消化・吸収力を高めれば、食べ物の栄養をスムーズに利用できるようになり、肌トラブルや便秘、下痢なども改善されやすくなります。また、脳と腸は「脳腸相関」ともいわれるように、神経系などを介して密接に影響を及ぼしあっており、腸内環境を整えることで精神面によい影響を与えてくれます。食習慣を見直し、胃や腸を整えれば、体が健康になるだけでなく、前向きな気持ちにもなれるのです。

◆よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むほどに細かくなって、唾液と混ざり合うことで消化されやすくなります。噛むことで満腹感を感じやすくなります。

◆決まった時間に食事をする

一定の時間に食事をすることで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。間食のし過ぎは、消化吸収力が低下し、胃もたれなどのトラブルを招きやすくなります。

◆胃に負担をかけない食べ方を

暴飲暴食をしない。脂っこいものや刺激物、アルコールの量は控えめにしましょう。大根、玉ねぎ、魚の白身、豆腐、納豆、りんご、バナナなど、胃腸に優しい消化のよい食材を食べると良いでしょう。

また、食べる時はゆっくり、腹八分目を目安に！

◆生活習慣を整える

胃腸のはたらきは他の内臓や血管と同様に、自律神経によってコントロールされています。精神的・身体的ストレス、寝不足や不規則な生活などによって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。適度な運動、睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう！

セロトニンは、睡眠やバランスよい食事（糖質、乳製品、肉類）をすると増えることが分かっています。



山口市小郡下郷844-4

三好薬局